



COLEGIO EL JAZMIN IED

Resolución No 1297 del 16 de julio de 2013

NIT.830019043-1 DANE:11100112530

Preescolar, Básica y Media.

Email: cedeljazmin16@redp.edu.co

<http://colegio.redp.edu.co/eljazmin/>

"Construyendo con tecnología y en convivencia un proyecto de vida"



PLAN DE MEJORAMIENTO EDUCACION FISICA

Nombre del Docente: LUIS ALONSO PINEDA PULIDO		Correo Electrónico: lapinedap1@educacionbogota.edu.co
Grado 11	Asignatura: EDUCACION FISICA	Sede: A
Título o Tema: Entrenamiento Deportivo		
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar actividades que a partir de su desarrollo, permitan alcanzar los conocimientos minimos relacionados con el entrenamiento deportivo		
Desempeños <ul style="list-style-type: none">• Reconoce la importancia del calentamiento como habito saludable dentro de la practica regular de actividad fisica• Define y relaciona terminologia relacionada con el entrenamiento deportivo.• Identifica diferentes pruebas de valoracion de las capacidades fisicas, como primer criterio para la adecuada elaboracion de planes de entrenamiento.• Interpreta la simbologia de los juegos olimpicos y su relacion con los valores del deporte		
ACTIVIDADES DE NIVELACION		
Contestar las siguientes preguntas		
1. ¿Que es el calentamiento?		
2. ¿Cuales son las partes del calentamiento y expique cada una de ellas		
3. ¿Que sistemas conforman el sistema locomotor?		
4. ¿Haga una descripcion de los sistemas del sistema locomotor, donde destaque sus partes y funcionalidad especifica		
5. ¿Definir la forma como se interrelacionan los sistemas en la actividad fisica?		
6. ¿Que es entrenamiento deportivo?		
7. ¿Cuales son los periodos en los que se divide un ciclo anual de entrenamiento ?		
8. ¿Defina macrociclo, mesociclo, microciclo y sesion de entrenamiento?		
9. ¿Defina los parámetros de la carga de entrenamiento?		
10. ¿Que es sobreentrenamiento?		
11. ¿Que es supercompensacion?		

12. ¿A que hace referencia la ley del umbral en entrenamiento deportivo?

13. Describa 3 pruebas de valoración para cada una de las capacidades físicas de: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad, con sus respectivas tablas de valoración

CONDICIONES DE ENTREGA

El objetivo es cumplir con el aprendizaje de las temáticas abordadas durante año, por tanto, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones

- ✓ Haga un ejercicio juicioso en cuanto a la investigación, lectura y desarrollo de las actividades
- ✓ De acuerdo a sus condiciones, haga su mejor esfuerzo en cuanto a la presentación de cada trabajo, hagalo ordenado, con ortografía, con creatividad, con buena letra, etc.
- ✓ Tenga en cuenta que la máxima nota que se puede obtener en esta instancia de planes de mejoramiento es de 3.0, por tanto la calidad en cuanto a contenido y presentación de los trabajos debe ser excelente para alcanzar esta valoración.

Los trabajos deben ser entregados en el correo electrónico

lapinedap1@educacionbogota.edu.co